

rbb Praxis - Das Gesundheitsmagazin
am Mittwoch, 18.01.2023, 20.15 - 21.00 Uhr, rbb Fernsehen

Wiederholungen im rbb Fernsehen:

19.01.23 00:00 Uhr
26.01.23 02:00 Uhr

Die Themen:

- **Wenn Stress auf den Magen schlägt**
- **Was tun bei Verdacht auf Long Covid**

Was tun bei Verdacht auf Long Covid

Corona Infektion auskuriert und trotzdem nicht wieder fit? Konzentrationsschwierigkeiten und keine Ahnung warum? Wir haben 7 Tipps bei Verdacht auf Long Covid.

In den ersten vier Wochen nach der Corona-Erkrankung sollten Sie sich keine Sorgen machen. Es dauert eben seine Zeit, bis alles ausheilt. Halten die Beschwerden weiter an, helfen diese Tipps:

1. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt durchchecken.
2. Führen Sie ein Symptome-Tagebuch. Notieren Sie auch, was sie täglich gemacht haben.
3. Sollten die Symptome länger als drei Monate anhalten, vereinbaren Sie einen Termin in einer Spezialambulanz für Long Covid. Verzweifeln Sie nicht, die Wartezeiten sind lang.
4. Nutzen Sie diese Zeit und stellen Sie sich bei verschiedenen Fachmedizinern vor, je nachdem, welche Symptome Sie bei sich beobachten. Zum Beispiel bei Atembeschwerden zum Pneumologen, bei Herzrasen zum Kardiologen oder bei Nebel im Kopf zum Neurologen.
5. Sammeln Sie diese Diagnosen und stellen Sie bereits jetzt einen Reha-Antrag! Auf der Website der Deutschen Rentenversicherung finden Sie einen solchen. Einfach ausdrucken und ausfüllen ... inzwischen geht das aber auch Online. Ihr Haus- oder Facharzt unterstützt Sie dabei.
6. Nehmen Sie den Druck von sich, Leistungen erbringen zu müssen wie vor der Erkrankung. Erkennen Sie Ihre Leistungsgrenzen und gehen Sie nicht darüber hinaus. Was noch nicht geht, geht eben nicht.
7. Der Austausch mit anderen Betroffenen tut gut und hilft weiter, das ist wissenschaftlich belegt. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an. Im Internet finden Sie eine Long-Covid-Gruppe auch in ihrer Nähe. Viele der Treffen finden online statt.

Expertinnen im Studio:

Prof. Dr. Carmen Scheibenbogen
Fachärztin für Hämatologie, Onkologie und Fachimmunologin
Institut für Medizinische Immunologie
Charité Campus Virchow-Klinikum
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
Internet: <https://immunologie.charite.de/>

Gefa Naegler
Physiotherapeutin
Physiotherapie
Kurfürstendamm 37
10719 Berlin
Internet: <https://www.gefa-naegler.com/>

Wenn Stress auf den Magen schlägt

Dafür gibt es viele Anlässe: Arbeitsdruck, Prüfungen oder privater Ärger. In solchen Stressmomenten schaltet der Körper auf „Alarm“. Mögliche Folgen: Bauchweh, Übelkeit, Durchfall.

Experten im Beitrag:

Dr. Christof Pfundstein
Gastroenterologe, München
Internet: <https://www.dr-pfundstein.de/>

Robert Weiß
Psychotherapeut, München

rbb „rbb Praxis“ Masurenallee 8 -14 14057 Berlin www.rbb-praxis.de	Moderation: Redaktion: Redaktionsassistentz: Stand der Information:	Raiko Thal Ina Czycykowski Rebecca Puhlmann 18.01.2023
---	--	---